

みのりのデイ通信

住所：岩内郡共和町南幌似57-13
電話：0135-71-2580 fax：0135-71-2345
発行責任者：施設長 小嶋 龍治

カレンダーもあと2枚！

寒くてもみなさん元気！

とうとう、白いものがチラチラとする季節がやってきました。

みなさんも、厚着をしながら朝のお迎えを待つようになりましたがそれでも、みのりの里までいらっしゃると、体操をしたりお散歩をしたり積極的に体を動かされています。

また、芸術の秋らしく、創作活動にも積極的に取り組まれています。

月曜日と火曜日のみなさんは、まつぼっくりでクリスマスツリーを。

木曜日と金曜日のみなさんは、落ち葉でブラシアートを制作しました。

水曜日の皆さんは、マグネットで小物を制作し、そのほかにも和紙細工やスパンコールアートなど、様々な作品を作った方もいらっしゃいました。

皆さんが制作した作品は、11/3から行われる共和町文化祭に展示する予定です。

10/20には共和高校の一年生との交流を楽しみました。11/10には東陽小学校の4年生が交流に来られる予定です。

寒い季節になりましたが、デイサービスへ通ってたくさんの方々との交流も楽しみましょう！



お誕生日おめでとうございます☆

大正 15 年 11 月 1日

昭和 10 年 11 月 6日

昭和 14 年 11 月 20日

大正 14 年 11 月 28日

いろいろな秋がありました

スポーツの秋

10月は、「うちわであおげゲーム」が大好評でした。ボールを仰いで相手コートへ転がすのはかなりの運動量で、一試合ごとに汗を拭きふき頑張りました。

10/14(金)は、久々にばん馬ゲームで楽しみました。



芸術の秋

文化祭に出展するクリスマスツリーやスプレーアートは、みなさんワイワイ楽しみながら作りました。

どの作品も上手に完成しましたので、来月号でご紹介しますね。

女性利用者さんには、徐々に編み物も流行り始めているようです☆



食欲の秋

月曜日のみなさんは、東本さんから頂いたカボチャを使ってカボチャ団子を焼いて食べました。とても美味しいカボチャで、たくさんあった団子も、あっという間におなかの中へ消えていきました(笑)。東本さん、本当にありがとうございました！



今月のDIY活動は...!!

10月のDIY活動は…。

いよいよ、シーズンオフとなった畑の後始末作業を行いました。
 マルチや風よけを取り除き、苗を抜いて畑をならしました。
 作物が無くなった畑は、寂しい感じがするので、
 ダリアとコスモスだけ残し、コスモスは霜にあたっていないものを
 女性利用者さんが丁寧に押し花にして下さっています。
 また、来年も豊作になるといいですね！
 作業をしてくださった、男性の方々、ありがとうございました!!



みなさんの作品展

Minorinosato handmade museum

芸術の秋スペシャル第二弾。
 今月も大作がたくさんです♪



今月も、吉野冴子様の作品！
 厚紙や布、お米や藁など様々な
 材料を使って、レターケースを
 作っていただきました。
 共和町らしく、かかしがいて
 とてもかわいらしいです☆



みなさんの作品大募集!

みなさんが作った作品を、通信でご紹介いたします☆
 ジャンルは問いません。小物でもお習字でも俳句でもなんでもOKです！
 たくさんのお作品をお待ちしています♪



こちらは、島 たづ様の作品です。
 ちりめんや厚紙を使って
 楊枝入れを作ってくださいました。
 秋らしく、どんぐりの形をしていて
 色使いも素敵です☆

健康寺子屋



この時期恒例のお話し

急に寒さが増し、ついつい「…寒いですね」と、口にしてしまう
 季節がやってきました。
 そこで、注意すべきは、やっぱり「風邪」
 今回は、風邪の予防についてのお話をしたいと思います。

風邪予防の6つのポイント

- 十分に睡眠をとりましょう。
 疲労により 抵抗力がおちていると ウイルスに感染しやすくなるため
 しっかりと睡眠で体を休め、ウイルスを寄せ付けない体を作りましょう。
- バランスの良い食事をとりましょう
 ビタミンAやビタミンCが豊富な抵抗力を高める食材を積極的に
 摂りましょう。
- 室内を乾燥させないようにしましょう。
 ウイルスは、気温の低いところや乾燥しているところが大好き
 洗濯物を干したり（濡れタオルでも）加湿器を置くなどをして
 湿度を保ちましょう。
- マスクで喉（のど）を守りましょう。
 のどや鼻を乾燥から守り、ウイルスを体内に入れないように
 しましょう。マスクをして寝るのも有効ですよ。
- うがい手洗いで清潔に。
 規則正しい生活をする事で、体の中の時計を合わせ、
 夜はぐっすり眠って、リラックスをしましょう。
- 体を温める。
 温かい衣類・温かいお部屋・温かい食べ物で
 体の温度を下げすぎないようにしましょう。汗をかいたら着替えも！



編集後記

つい先日の出来事。 おやつ時間も終わり
 皆さんが銘々に団らんを楽しんでいる間、戦時中のお話になった
 お二人は、同じ年にお生まれになった、元・兵隊さんでした。
 お互いに辛かった過去を、冗談を交えながらお話をする様子を
 全く戦争を知らない私たちは、とても感慨深い気持ちになりました。
 皆さんの苦勞があって、今の平和があるのですね。

